

## Recursos estatales y nacionales:

### Postpartum Support International

1-800-944-4773

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

### Postpartum Support Charleston

[www.ppdsupport.org](http://www.ppdsupport.org)

1-843-410-3585

### Departamento de Salud Mental de Carolina del Sur

[www.scdmh.net](http://www.scdmh.net)

1-833-364-2274

### Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK  
(8255)

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)



Women, Infants & Children  
SOUTH CAROLINA



Healthy People. Healthy Communities.

# Depresión durante o después del embarazo



## No está sola

Aproximadamente una de cada ocho mujeres sufre de depresión durante o después del embarazo. Los padres también pueden experimentar signos y síntomas de depresión posparto.



**Los síntomas de la depresión pueden comenzar a manifestarse durante el embarazo o en cualquier momento durante el primer año después del nacimiento. Entre los síntomas, se incluyen los siguientes:**

- Sentirse triste
- Sentirse muy ansiosa o preocupada
- Estar irritable o de mal humor
- Tener dificultades para conciliar el sueño (incluso cuando está cansada) o dormir demasiado
- Tener dificultades para concentrarse o recordar cosas
- Tener dificultades para tomar decisiones
- Perder el interés en cuidarse a usted misma (p. ej., vestirse, bañarse, arreglar su cabello)
- Perder el interés en la comida o comer en exceso
- No tener ánimos para realizar las actividades diarias
- Llorar con frecuencia, incluso por cuestiones insignificantes
- Demostrar demasiada (o poca) preocupación por el bebé
- Perder el entusiasmo o interés en cosas que antes solía disfrutar

## A continuación, presentamos algunos consejos que podrían ayudarla:

- Hable con un profesional de la salud.
- Apóyese en su familia y amigos para que la ayuden a tomarse un respiro y descansar todo lo que pueda.
- Comparta sus sentimientos con su pareja, familiares, amigos y otras madres.
- Busque un grupo de apoyo en su comunidad.
- Relájese al respirar profundo, hacer yoga, meditar o escuchar música tranquila.
- Hable con un profesional de la salud mental.
- Haga actividad física con regularidad. Pruebe realizar actividades nuevas y divertidas con amigos, como bailar.
- Cuide de su cuerpo al comer alimentos y bocadillos con regularidad. Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras. Incluya cereales integrales y carnes magras a su dieta, y como bocadillo elija frutos secos o yogur.
- Enfóquese en las cosas positivas en su vida y disminuya las actividades estresantes.
- Evite consumir bebidas alcohólicas.
- Tome medicamentos según las recomendaciones de su proveedor de atención médica.